



# Samen heel blijven

Dit zijn tips en adviezen voor de mentale gezondheid en veerkracht van **medewerkers - teams - leiders van teams** in de zorg tijdens de COVID-19 crisis. Tot stand gekomen via het Nederlandse initiatief 'COVID-19 Extra handen aan het bed'.

## Samen je dienst doen

1

Als groep weet en verdraag je meer dan als individu.

- Vandaag verzorgen we mensen. We verliezen mensen. We maken mensen beter.
- Wat mogelijk is, maken we mogelijk. Met alles wat we zijn, weten en kunnen.



## Samen inchecken aan het begin van de dienst

2

Eerst aankomen, dan beginnen.

- We landen eerst voordat we gaan rennen.
- Iedereen neemt om de beurt het woord. Spreek in korte zinnen.
- Tussen de beurten is het een paar tellen stil.
- Maak oogcontact.
- Per persoon:
  - mijn naam is ...
  - ik ben verantwoordelijk voor ...
  - samen met jullie draag ik bij, met alles wat ik ben, weet en kan.
  - wat ik daarnaast kwijt wil is ...



## Leiderschap in samen

3

Helderheid in rollen geeft veiligheid en vertrouwen.

- Voor iedereen is duidelijk wie waarover de leiding heeft.
- Iedereen heeft een buddy, ook de leider.
- Onafhankelijk van je rol:
  - geef je aan wat je nodig hebt.
  - geef je aan als je iets niet weet of niet durft.
  - geef je aan als je een grens bereikt.



## Samen zorgen voor elkaar

4

Onze eigen (mentale) gezondheid krijgt voorrang, in het belang van het grotere geheel.

- Ik ken de flyer 'Tips en adviezen voor de mentale gezondheid van zorgprofessionals'.
- Ik ga op tijd naar het toilet. Ik eet en rust op tijd. Ik help mijn buddy dit ook te doen.
- Voor elkaar zijn we beschikbaar, met wie we zijn, met wat we weten en kunnen.



## Samen uitchecken aan het einde van de dienst

5

Eerst stilstaan, dan vertrekken.

- Vandaag hebben we mensen verzorgd. We verloren mensen. We hebben mensen beter gemaakt.
- We nemen de tijd om stil te staan voordat we vertrekken.
- Stel je bijvoorbeeld voor dat je het onzichtbare touw doorknipt waarmee je aan iedereen tijdens deze dienst verbonden was.
- Iedereen neemt om de beurt het woord. Spreek in korte zinnen.
- Tussen de beurten is het een paar tellen stil.
- Maak oogcontact.
- Per persoon:
  - mijn naam is ...
  - wat ik kwijt wil over deze dienst is ...
  - ik knip het onzichtbare touw door.
  - wat ik hierna ga doen om voor mezelf te zorgen is ...



## Wat je als leider beter wel kunt doen

6

- Zie of voel je emoties opkomen? Laat alles er zijn.
- Maak mogelijk dat iedereen op zijn of haar manier reageert, hoe het er ook uitziet of klinkt.
- Vat samen wat je ziet en hoort en check of dat klopt.
- Maak oogcontact. Spreek in korte zinnen. Laat ruimte voor stilte.
- Houd actief contact door te bellen, langs te lopen, een WhatsApp-je te sturen.
- Wees helder. Geef aan wat je niet weet. Durf zelf hulp te vragen.



## Wat je als leider beter niet kunt doen

7

- Vertel de ander niet wat hij of zij moet voelen of denken.
- Geef geen oplossingen of suggesties waar niet om is gevraagd.
- Dwing iemand niet - ook niet subtiel - om te praten over emoties.
- Vertrouw er niet op dat het goed gaat als je niks hoort.
- Denk niet dat je alles moet weten en dat je altijd sterk moet zijn.



## Onvoorspelbaarheid als realiteit

8

Crisis vraagt steeds aanpassen en ontwikkelen.

- Wat we gisteren deden was de beste aanpak voor wat we gisteren wisten.
- Wat we vandaag doen is de beste aanpak voor vandaag.
- Morgen weten we wat de beste aanpak voor morgen is.
- In elke crisis leren we nieuwe dingen over onszelf en elkaar.
- Wat heb je vandaag geleerd? Wat betekent dat voor morgen?
- Waar ben je dankbaar voor?

